المقبلات

أقراص العجة المقلية
متبل الباذنجان
مسقعة الباذنجان
-المغمور-
بامياء بالزيت
بطاطا بالكزبرة
حمص بالطحينة
حمص بليلة
خبيزة بالزيت
الراهب (بابا غنوج)
شكشوكة (فليفلة بالطماطم)
عدس متبل بالزيت والحامض
عرائس الِكفتة
المحمرة

فتة البادنجان (المكدوس)
فتة الحمص (تسقية)
الفلافل (الطعمية)
فول مدمس
كبة نية
الباذنجان المحشي بالزيت

هندباء بالزيت
لوبياء بالزيت
كبد مقلي
نخاعات بالحامض والزيت
ورق السلق بالزيت
ورق العنب بالزيت

أقراص العجة المقلية

FRIED OMELET BALLS

OMELETTES EN BOULES

طبق لذيذ غني بالفيتامينات مكوّن من البيض والخضار.

نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
٦ بيضات
نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
ربع كوب من الطحين
حبتان من الكوسى، مفرومتان فرماً ناعماً (حسب الرغبة)
حبة من الفليفلة الخضراء، مبشورة
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
ربع ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)
ربع ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون (حسب الرغبة)
نصف ملعقة شاي من البايكنغ باودر
قليل من بشر الليمون الحامض
كوبان من الزيت النباتي

أقراص العجة المقلية

إغسلي البقدونس ثم صفيها. أضيفي الملح والتوابل الى البصل المفروم ثم أضيفي البقدونس والفليفلة والكوسا وامزجيهم جيداً في وعاء.

إمزجي الطحين والبايكنغ باودر في وعاء آخر ثم أضيفيهما إلى مزيج الخضار والبصل. إخفقي البيض في وعاء مع إضافة بشر الليمون الحامض إليه ثم أضيفي المزيج الى مزيج الخضار واخلطي جيداً.

اسكبي مقدار ملعقة سكب من مزيج العجة في الزيت في مقلاة قطرها ٢٠-٢٣ سنتم لكل قرص على دفعات. كرري العملية مع باقي المزيج.

إقلبي الأقراص حتى تحمر من الجهتين ثم ارفعيها من المقلاة وصفيها على ورق ماص.

قدمي العجة ساخنة مع السلطة والبطاطا المقلية.

ملاحظة: بإمكانك استعمال لب الكوسى بدلاً من حبات الكوسى الكاملة.

متبل الباذنجان

EGGPLANT WITH SESAME PASTE

AUBERGINES AU TAHINA

مقبل لبناني لذيذ من الباذنجان المشوي المتبل بصلصة الطحينة والثوم وعصير الليمون الحامض.

١ كلغ من الباذنجان (حبة أوحبتان من الحجم الكبير)

ربع كوب من عصير الليمون الحامض (أو أكثر قليلاً حسب الرغبة)

ربع كوب من الطحينة

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من الخل الأبيض

ملعقتا طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

متبل البلذنجان

إشوي البـاذنجان لمدة ١٥ دقيقة على نار مـرتـفـعـة بـعـد أن تحدثـي فـيـه ثقوبـاً بـالشوكة على جوانبه المتعددة.

إرفعيـه عن الـنـار عـنـدمـا يصبح طرياً.

إغسليه وصفيه ثم قشريه وضعيه في وعاء عميق. اهرسيه جيداً بمدقة الثوم لمدة ٥ دقائق ثم أضيفي إليه الطحينة تدريجياً مع الإستمرار بهرسه.

بعد ذلك، أضيفي مع التحريك تدريجياً إلى البـاذنجان والطحينة الثوم والحـامض والخل والملح.

زيني طبق المتبل البـاذنجان بـالبقدونس والـفـلـفل الأحـمـر وزيت الـزيـتون وحبوب الرمان الحـامض.

مسقعة الباذنجان [المغمور]

EGGPLANT CASSEROLE

AUBERGINES MOUÇAKKA

طبق مميز ولذيذ قوامه الباذنجان مع الطماطم والحمص والبصل.

٥

٣٠

٣٠

١ كلغ من الباذنجان، مقشر ومقطع الى شرائح متوسطة السماكة ومنثور عليها الملح

١ كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومقطعة الى شرائح

كوب من الحمص المنقوع والمسلوق نصف سلقة

كوب من البصل المقشر والمقطع الى جوانح

ملعقتا طعام من النعناع اليابس المطحون

٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع قليل من الملح

١٠ فصوص من الثوم، مقشرة

قرن من الحر (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة من السكر

كوبان من الزيت النباتي

مسقعة الباذنجان (المغمور)

إقلي الباذنجان جيداً وصفيه على ورق ماص لتتخلصي من الزيت الزائد.

قلي جوانح البصل وفصوص الثوم حتى يذبلا ويحمرا قليلاً.

اضيفي الطماطم والحمص وقرن الحر والملح والسكر. اتركيهم يغلو مدة ٥ دقائق.

اضيفي الباذنجان المقلي. غطي القدر واطهيهم على نار متوسطة مدة ١٠ دقائق.

اخلطي النعناع مع الثوم المهروس.

رشي مزيج النعناع فوق الباذنجان.

اتركيهم لمدة دقيقتين ثم ارفعي القدر.

ارفعي قرن الحر وقدمي المسقعة باردة مع اللحم أو الأرز.

بامياء بالزيت

OKRA IN OIL

GOMBO (OKRA) A L'HUILE

طبق من المقبلات اللذيذة من البامياء مع الطماطم والثوم والكزبرة.

٥

١٥

٣٠

٧٠٠غ من الباميـاء الخضراء، مزال رأسها

١ كـلـغ من الـطـمـاطم، مـغسولـة ومـقطـعة إلىحلقات

كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

كوزان من الثوم، مقشران

نصـف كـوب مـن الـزيت الـنـبـاتـي أو زيت الزيـتون

حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً نـاعماً

ملـعقة طعام من الكزبرة اليـابسة

٤ فصوص كبيرة من الثوم، مقشرة ومهروسة

قرن من الحر

كوب من الماء

ملـعقة شاي من الملـح (حسب الرغبـة)

رشة من السكر

رشة من البـهار (حسب الـرغبـة)

باميا بالزيت

إغسلي الكزبرة المفرومة والباماياء (كل على حدة) وصفيهما. إقلي الباميـاء بـالـزيت الساخن علـى حـرارة معتدلة. إرفعيها وضعيها جانباً على ورق ماص.
إقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل. أضيفي إليه الكزبرة اليابسة والثوم وقلبي الخليط.
أضيفي الطماطم وتابعي الطهي فوق حرارة معتدلة مدة دقيقتين.
أضيفي الباماياء والملح والسكر والبهار والماء وقرن من الحر. إتركي الخليط على حرارة معتدلة حتى يغلي وتنضج الباماياء مدة ٢٥ دقيقة. اضيفي الكزبرة الخضراء واغلي الخليط لمدة دقيقتين.
ارفعي قرن الحر قدميها باردة وإلى جانبها شرائح من الليمون الحامض.

بطاطا بالكزبرة

POTATO WITH CORIANDER

POMMES DE TERRE A LA CORIANDRE

١ كلغ من البطاطا، مقشرة ومغسولة
كوبان من الزيت النباتي
٤ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر المطحون (حسب الرغبة)
ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء، فرومة فرماً ناعماً
رشة من الكزبرة اليابسة
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

مقبل شهي من البطاطا بالكزبرة والثوم، يقدم أيضاً كوجبة خفيفة عند العشاء.

بطاطا بالكزبرة

إغسلي الكزبرة الخضراء وصفيها ثم اتركيها لتجف. قطعي البطاطا إلى مربعات صغيرة ثم أعيدي غسلها وتصفيتها.

اقلي البطاطا في الزيت الساخن حتى تحمر. إرفعيها من الزيت وجففيها على ورق ماص.

إخلطي الثوم والملح واقلي الخليط بقليل من الزيت الساخن لمدة ٥ دقائق.أضيفي إليه البطاطا والفلفل الأحمر ورشة من الكزبرة اليابسة. حركي الخليط جيداً مدة دقيقتين. ارفعي البطاطا عن النار ثم اضيفي مع التحريك الكزبرة.

صبي البطاطا بالكزبرة في طبق وقدميه بارداً.

حمص بالطحينة

CHICKPEAS PURÉE

POIS CHICHE AU TAHINA

كوبان من الحمص المسلوق او المعلب
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع
رشة من الملح
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب
الرغبة)
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ثلاثة أرباع كوب من الطحينة
ربع كوب من البقدونس المفرومة فرماً
ناعماً
رشة كمون

٤

٣٠

من أشهر المقبلات السهلة التحضير.

حمص بالطحينة

صفي الحمص واطحنيه بمطحنة الخضار احتفظي بملعقة طعام من الحمص الحب للتزيين.

إخلطي الثوم المهروس والملح وعصير الليمون الحامض خلطاً بطيئاً بالطحينة.

أضيفي الخليط إلى الحمص المطحون واخلطي جيداً.

ركزي النكهة والتماسك بواسطة عصير الليمون الحامض والملح عند الضرورة.

يجب أن يكون الحمص سميكاً وناعماً.

إسكبي المزيج في أطباق التقديم وزينيه برشة كمون وبقليل من زيت الزيتون والبقدونس المفرومة والحمص الحب.

قدميه بارداً.

حمص بليلة

CHICKPEAS IN OIL

POIS CHICHE ASSAISONNÉS A L'HUILE

من المقبلات الشهيرة المكونة من الحمص المتبل بعصير الليمون الحامض والثوم.

٣٠

٢٠

كوب من الحمص اليابس او المعلب
ربع ملعقة شاي من الكربونات (بايكربونات الصودا)
ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
٤ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة
ملعقة شاي من الكمون المطحون
ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف كوب من الصنوبر المحمر
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح

حمص بليلة

إسلقي الحمص على نار مرتفعة وعندما يغلي إتركيه مغطى على نار هادئة لمدة ساعة (أو سخني محتويات علبة الحمص). صفيه من الماء ثم ضعيه في وعاء عميق للتقديم. اخلطيه مع الثوم والزبدة المذوبة وعصير الليمون الحامض ونصف كمية الكمون والقرفة.

قدميه ساخناً مذروراً عليه بقية البهارات ومزيناً بزيت الزيتون والصنوبر المحمر.

خبيزة بالزيت

MALLOW LEAVES IN OIL

MAUVE A L'HUILE

٥٠

٤٠

٣٠

طبق مميز من الخبيزة مع البصل المحمر والكزبرة والثوم.

١ كلغ من الخبيزة

٣ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون

نصف حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً

٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

نصف ملعقة شاي من الملح

رشة من الفلفل الأسود المطحون

ربع كوب من الماء

خبيزة بالزيت

نقي الخبيزة من الأوراق الصفراء والعروق اليابسة وافرميها ثم اغسليها عدة مرات بالماء وصفيها.

ضعي الزيت في القدر وحمري البصل قليلاً وإرفعي قليلاً منه للتزيين. أضيفي الخبيزة وحركي الخليط على نار معتدلة ثم أضيفي الثوم والكزبرة والملح والفلفل إلى خليط الخبيزة.

حركي المقادير وأضيفي إليها الماء ثم غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج الخبيزة.

قدمي الخبيزة باردة مزينة بالحمص المسلوق وشرائح الليمون الحامض.

الراهب أو [بابا غنوج]

GRILLED EGGPLANTS WITH BELL PEPPER

BABA GHANNOUJ

١ كلغ من الباذنجان المشوي، مغسول ومقشر
حبة فليفلة خضراء، مفرومة فرماً ناعماً
بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح
نصف كلغ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ملعقة شاي من الملح
رشة زيت زيتون

٥

٣٠

مقبل شهي يقدم إلى جانب جميع الأطباق.

الراهب أو [بابا غنوج]

دقي الباذنجان بمدقة الثوم حتى ينعم.

أضيفي إليه جميع المقادير واخلطيها جيداً.

ضعي الخليط في طبق التقديم ورشي عليه الزيت وزينيه بشرائح الفليفلة الخضراء.

شكشوكة [فليفلة بالطماطم]

BELL PEPPER WITH TOMATO

HACHIS DE POIVRONS AUX TOMATES

نصف كلغ من الفليفلة الخضراء والحمراء الحلوة، مقطعة الى مربعات

١ كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومفرومة

بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من الكزبرة اليابسة

ربع كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

مقبل لذيذ لمحبي الفليفلة.

٤٠

٣٠

٢٠

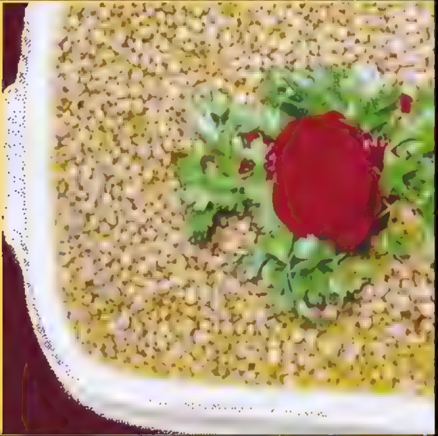
شكشوكة (فليفلة بالطماطم)

إقلي الفليفلة بالزيت مدة ١٠ دقائق.
أضيفي البصل والثوم والكزبرة اليابسة والخضراء ثم اقلبي الكل على نار معتدلة الحرارة.
أضيفي الطماطم والفلفل واتركي المزيج على نار هادئة حتى تنضج الفليفلة.
قدميها باردة.

عدس متبل بالزيت والحامض

LENTIL WITH OIL AND LEMON JUICE

LENTILLES ASSAISONNEÉS À L'HUILE



٤٠

١٠

٢٠

متبل شهي وسهل التحضير.

كـوبــان مـن الــعـدس الأبـيـض المنـقى والمغسول

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح

ملعقة شاي من الملح

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من زيت الزيتون

عدس متبل بالزيت والحامض

إسلقي العدس مغموراً بالماء على نار متوسطة مدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.
أضيفي إليه الثوم والملح والحامض وحركيه جيداً.
ضعي المزيج في طبق التقديم وصّبي عليه الزيت ثم رشي البقدونس المفرومة.
قدمي معه البصل الأخضر.

عرائس الكفته

GRILLED KAFTA

SANDWICH GRILLÉ DE VIANDE MOULUE

طبق شهي وسهل التحضير من الكفته المدهونة على الخبز.

٣

٢٥

٥

نصف كلغ من الكفته

١.٥ رغيف خبز عربي كبير مقطع الى ١٢ قطعة

ملعقتا طعام من الزبدة

عرائس الكفته

إفتحي قطع الخبز وادهني طبقة واحدة بالزبدة بواسطة سكين.

قسمي الكفته الى ١٢ حصة ثم مدي الكفته فوق الزبدة على نفس الطبقة وغطيها بالطبقة العليا.

ضعي القطع في شواية أو في فرن ساخن (٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ٥ دقائق او حتى تنضج الكفته.

قدميها ساخنة كمقبل أو كوجبة عشاء مع اللبن الزبادي أو مع السلطة المتنوعة.

المحمرة

CHILI SAUCE

PURÉE DE POIVRONS AUX NOIX

٥

٣٠

طبق سوري (حلبي) شهي مميز بطعمه الفريد ويقدم إلى جانب الأطباق المتنوعة.

١٢ حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة الجافة

ملعقتا طعام من الكعك المدقوق الناعم

٣ بصلات متوسطة الحجم، مقطعة

١.٥ كوب من الجوز المنقّى والمبشور

ملعقة شاي من الكمون المطحون

ملعقة شاي من الملح

نصف ملعقة شاي من الكزبرة اليابسة المطحونة

كوب من زيت الزيتون

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من دبس الرمان

رشة من البن المطحون

المحمرة

انقعي الفليفلة في الماء الساخن حتى تطرَ. أزيلي بذورها وعروقها. ثم اطحنيها مع البصل في المطحنة الكهربائية حتى يصبح المزيج ناعماً.

أضيفي الجوز ثم أعيدي الطحن حتى ينعم المزيج ويتجانس.

أضيفي إليه الكعك والكزبرة والبن والملح والكمون واخلطي جيداً.

اسكبي عصير الحامض ودبس الرمان وزيت الزيتون وحركي المزيج جيداً.

ضعي المحمّرة في طبق وزينيها بالجوز والقليل من زيت الزيتون.

فتة الباذنجان (المكدوس)

STUFFED EGGPLANT WITH YOGHURT

AUBERGINES FARCIES AU YOGOURT

طبق سوري شهير مناسب لشهر رمضان المبارك، من الباذنجان المحشي باللحم مع اللبن الزبادي.

٥

٤٠

٥٠

١ كلغ من الباذنجان الصغير

٤٠٠ غ (أوقيتان) من اللحم المفروم

نصف كوب من الصنوبر المقلي

كوب من عصير الطماطم

ملعقتا طعام من دبس الرمان

كوب من الماء

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة من الفلفل الأسود المطحون ورشّة من القرفة المطحونة

١ كلغ من اللبن الزبادي (٤ أكواب)

٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

رغيفان من الخبز المقلي (كوبان من قطع الخبز المقلي، حسب الرغبة)

كوبان من الزيت النباتي لقلي الباذنجان

ملعقتا طعام من السمن لتحمير اللحم

قليل من السمن المذوب للتزيين

فتة الباذنجان (المكدوس)

حمري اللحم المفروم بالسمن في المقلاة. أضيفي البهارات والملح وحركي على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق. إرفعيه ودعيه جانباً.

إدعكي الباذنجان قليلاً لكي يصبح طرياً ويسهل تجويفه.

إغسلي الباذنجان وانزعي الأطراف.

جوفيه بواسطة المنقرة حتى يفرغ من اللب ثم اغسليه مرة ثانية وصفيه.

إخلطي اللحم المقلي ونصف كمية الصنوبر واحشي الباذنجان بالخليط إلى عنقه.

حمري الباذنجان المحشي وضعيه جانباً.

ضعي عصير الطماطم في قدر ثم أضيفي إليه مع التحريك الماء ودبس الرمان والملح. أضيفي الباذنجان المحشي إلى مزيج الطماطم واتركيه على النار حتى يغلي، خففي النار ثم اتركيه لمدة ٤٠ دقيقة حتى ينضج ويبقى من المرق مقدار كوب تقريباً. قطعي الخبز المقلي إلى قطع صغيرة ثم ضعيها في وعاء عميق. إخلطي الثوم مع اللبن الزبادي. ضعي الباذنجان والمرق فوق الخبز ثم ضعي اللبن والثوم فوقهم.

أنثري الصنوبر المقلي المتبقي والسمن المذوب فوق اللبن. قدميه ساخناً.

ملاحظة: بإمكانك أيضاً تزيين الفتة باللحم المفروم المقلي.

فتة الحمص [تسقية]

CHICKPEAS IN YOGHURT

POIS CHICHE AU YOGOURT

٥

٣٠

من الأطباق الشعبية اللذيذة وقوامها من الحمص مع اللبن الزبادي.

- كوبان من الحمص اليابس (أو المعلب)
- ليتران من الماء (٨ أكواب)
- نصف ملعقة شاي من الكربونات
- ١ كلغ من اللبن الزبادي (٥ أكواب)
- ٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
- ملعقتا طعام من الطحينة
- ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
- رغيف من الخبز المقلي (حسب الرغبة)
- ٣ ملاعق طعام من الصنوبر المقلي بالسمن
- نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون
- نصف ملعقة شاي من الفلفل الحريف الأحمر المطحون (حسب الرغبة)
- ربع كوب من السمن للتزيين
- ملعقة شاي من الخل
- نصف رمانة متوسطة حامضة

فتة الحمص [تسقية]

نقي الحمص من الحصى ثم اغسليه جيداً.
اسلقي الحمص لمدة ساعة ثم اتركيه جانباً (أو سخني الحمص المعلب).
إخلطي مع التحريك الثوم المهروس والخل والملح والطحينة واللبن الزبادي.
ضعي قطع الخبز المقلي في طبق عميق للتقديم.
إسكبي الحمص الساخن مع قليل من مرقه فوق الخبز المقلي ثم اسكبي مزيج اللبن.
زيني الفتة بالصنوبر المحمر والسمن المذوب وحبات الرمان الحامض الزهري اللون (حسب الرغبة) والفلفل والكمون.
قدمي الطبق ساخناً.

الفلافل [الطعمية]

BROAD BEAN PATTIES

BOULETTES DE FALAFEL

٦٠

٩٠

٣٠

الفلافل هي من المقبلات التي يتميز بها المطبخ المصري والشامي.

١كلغ من الفول الأخضر اليابس المقشور
حزمة بقدونس، مفرومة فرماً خشناً
حزمة كزبرة، مفرومة فرماً خشناً
٣ أكواز من الثوم، مقشرة ومفرومة فرماً خشناً
ثلاث بصلات كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً خشناً
ملعقتا طعام من الطحين
ملعقة شاي من الفلفل الحريف المطحون
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون
ملعقتا شاي من الملح
ملعقة شاي من البهار الحلو المطحون
ملعقة شاي من الكزبرة اليابسة
نصف ملعقة شاي من الكربونات
٣ ملاعق شاي من البايكنغ باودر
٥ أكواب من الزيت النباتي لقلي الأقراص

الفلافل (الطعمية)

إنقعي الفول في الماء مدة ٢٤ ساعة ثم صفيه.إغسلي الكزبرة والبقدونس وصفيهما.

ضعي كافة المقادير ما عدا التوابل (الملح، القرفة، الفلفل، البهار، الكمون والفلفل الأسود) والكربونات والبايكنغ باودر، في وعاء واخلطيها جيداً واطحني المقادير بالمطحنة الكهربائية.

أضيفي إلى الخليط الملح والتوابل والكربونات والبايكنغ باودر واعجني بيديك جيداً. اتركي الخليط جانباً حتى يختمر لمدة ٣٠ دقيقة ثم اعجنيه مرة ثانية.

حضري الفلافل بواسطة الأداة الخاصة بها. في حال تعذر وجودها يمكنك استعمال ملعقة طعام من المزيج وصنع كرة مسطحة قليلاً باليد (كرري العملية مع بقية المزيج).

إقلي الأقراص بالزيت الساخن على حرارة مرتفعة في مقلاة عميقة حتى تحمر قليلاً.قدمي أقراص الفلافل ساخنة مع سلطة البقدونس والطماطم والنعناع والبصل الأخضر والكبيس والطرطور.

ملاحظة: من المستحسن استعمال المطحنة الكهربائية.

فول مدمس

DRIED FAVA BEANS IN OIL

FÈVES SÈCHES A L'HUILE

٣

٣٠

فول متبل بالثوم وعصير الليمون الحامض. طبق شهي وشعبي في العالم العربي يقدم عادةً على الفطور ومناسب أيضاً كمقبل.

كوب من الفول اليابس

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

نصف كوب من زيت الزيتون

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقتا طعام من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

فول مدمس

انقعي الفول لمدة ٢٤ ساعة ثم اسلقيه لمدة ساعة.

ضعي الفول مع قليل من مرقه في طبق.

أضيفي إليه مزيج الحامض والثوم واخلطي جيداً.

عدلي مذاق الملح والحامض.

قدميه في وعاء عميق مزيناً بالبقدونس المفرومة والزيت.

قدمي إلى جانبه البصل الأخضر والطماطم والنعناع الأخضر.

كبة نية

RAW KIBBI

KIBBÉ CRUE

٦

٣٠

طبق لبناني شهير غني يجمع اللحم النيء والبرغل. مناسب للولائم.

٥٠٠ غ من اللحم (الهبرة)، مدقوق

كوب من البرغل الأسمر الناعم، منقى ومغسول

بصلة صغيرة، مقشرة

نصف ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من الصنوبر للتزيين

ربع كوب من الجوز المقشر للتزيين

وريقات من النعناع للتزيين (حسب الرغبة)، مغسولة

٨ وريقات من الريحان، مغسولة

٨ وريقات من المردكوش، مغسولة

القليل من زيت الزيتون

كبة نية

إعصري البرغل باليد لتصفّيه جيداً من الماء ثم اطحنيه مع البصل والمردكوش والريحان بمطحنة كهربائية (أو يدوية).
إخلطي اللحم مع البرغل مع إضافة الملح والبهار والقرفة.

أضيفي القليل من الماء البارد ثم اعجني الكبة باليد واستمري بذلك حتى تصبح عجينة الكبة لينة، متماسكة وملساء.
ضعي العجينة في طبق واسع ومدّيها حتى تأخذ شكل الطبق.
شكّلي تصاميم على سطح الكبة بواسطة الشوكة، ثم صبي عليها الزيت بشكل دائري وزينيها بالجوز والصنوبر ووريقات النعناع.

ملاحظة: إذا رغبت أن تكون الكبة حرّيفة، أضيفي إلى البرغل عند طحنه مع البصل والمردكوش والريحان قدر ما تشائين من حبات الفليفلة الحمراء الجافة والحريفة.

الباذنجان المحشيّ بالزيت

STUFFED EGGPLANT IN OIL

AUBERGINES FARCIES A L'HUILE

١ كلغ من الباذنجان الصغير والطويل
٣ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً (نصف كوب)
٣ حبات متوسطة من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ربع كوب من وريقات النعناع، مفرومة فرماً ناعماً
حزمتان من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من زيت الزيتون ونصف كوب من الزيت النباتي (ممزوجان)
نصف كوب من الارز المصري
حبتان متوسطتان من البطاطا، مغسولتان ومقطعتان الى شرائح
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة من الفلفل الأبيض المطحون (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون
رشة قرفة مطحونة
نصف كوب من عصير الحامض
١.٥ كوب من الماء
ملعقة شاي من رب الرمان

٥
٦٠
٦٠

طبق لذيذ من الباذنجان المحشي بالطماطم والأرز والبصل والبقدونس وهو مناسب للولائم.

الباذنجان المحشيُ بالزيت

الحشوة: امزجي الأرز مع النعناع والطماطم والبقدونس والبصل ثم ضعي مع التحريك البهارات ونصف كمية عصير الليمون الحامض ونصف كمية الزيت والملح. اتركي الحشوة جانباً.

ادعكي الباذنجان قليلاً قبل تجويفه لكي يصبح طرياً ويجوف بسهولة. ازيلي عنق الباذنجان بالسكين.

جوفيه بمنقرة الخضار.

إحشي الباذنجان بخليط الأرز حتى عنقه تقريباً.

احتفظي بمرق الحشوة.

ضعي نصف كوب من الزيت وشرائح البطاطا في أسفل قدر كبير وضعي فوقها الباذنجان المحشي، رصيها بأن تضعي فوقها طبقاً صغيراً.

اضيفي الى القدر الكمية الباقية من عصير الليمون الحامض ومرق الحشوة والزيت ورب الرمان والماء وضعيهم على نار قوية حتى يغلوا. غطي القدر ثم خففي النار واتركيها لمدة ساعة أو حتى ينضج الباذنجان.

قدمي الطبق بارداً ومزيناً بحلقات البطاطا المطهية.

هندباء بالزيت

DANDELION LEAVES IN OIL

PISSENLIT A L'HUILE

طبق لذيذ من الهندباء بالزيت والثوم والبصل لأيام الصيف الحارة.

٥

٣٠

٣٠

١ كلغ من الهندباء
حزمة من الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من زيت الزيتون
٤ بصلات متوسطة، مقشرة ومقطعة الى شرائح
٣ فصوص من الثوم، مقشّرة ومهروسة مع رشة ملح
نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة من الكربونات

هندباء بالزيت

نقي الهندباء من الأوراق الصفراء. إغسليها وصفيها وافرميها ثم ضعي الماء في قدر على نار مرتفعة. عندما يغلي الماء اضيفي الكربونات ثم ضعي الهندباء. اتركيها على النار تغلي لمدة ٥ دقائق.

إرفعيها وصفيها وضعي الماء البارد فوقها ثم اعصريها بيديك.

اقلي البصل حتى يصبح ذهبي اللون. إرفعي نصفه للتزيين واتركي النصف الآخر وقلّبيه مع الهندباء بقليل من الزيت لمدة ١٥ دقيقة ثم أضيفي الثوم والملح والكزبرة المفرومة واقلي لمدة ٥ دقائق أخرى.

إسكبي الهندباء بطبق التقديم وزينيها بحلقات الليمون الحامض والفجل والبصل المقلي. قدميها باردة.

لوبياء بالزيت

GREEN BEANS IN OIL

HARICOTS VERTS A L'HUILE

١ كلغ من اللوبياء الخضراء، منزوعة خيوطها الجانبية
١ كلغ من الطماطم، مغسولة ومقشرة ومقطعة
١.٥كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعما (٣ حبات كبيرة من البصل)
نصف كوب من الزيت النباتي
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون
رشة من السكر
٣ أكواز من الثوم، مقشرة
قرن من الحر (حسب الرغبة)
نصف كوب من الماء

٥
١٥
٦٠

طبق من اللوبياء بالزيت مع الطماطم والثوم والبصل.

لوبياء بالزيت

قطعي اللوبياء الخضراء الى قطع متساوية ثم اغسليها جيداً وصفيها.

إقلي البصل والثوم بالزيت في قدر على نار قوية مدة ٥ دقائق حتى يحمرا قليلاً.

أضيفي اللوبياء ثم قلبي المزيج لمدة ١٠ دقائق.

أضيفي قطع الطماطم والملح والسكر والبهار والماء وقرن الحر. غطي الخليط واتركيه حتى يغلي.

تابعي الطهي على نار هادئة حتى تنضج اللوبياء حوالي ٣٥ دقيقة.

ارفعي قرن الحر ثم قدميها باردة مع البصل.

كبد مقلي

FRIED LIVER

FOIE FRIT

نصف كلغ من كبد الدجاج الطازج

٣ بصلات كبيرة، مقشرة ومقطعة الى شرائح

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الفلفل الاسود الحريف

رشة بهار حلو مطحون (حسب الرغبة)

نصف كوب من عصير الليمون الحامض (أو ملعقتا طعام من رب الرمان أو ملعقة طعام من الخل الأحمر)

ملعقتا طعام من السمن

٥ ١٥ ٢٠

طبق مغذ ولذيذ الطعم.

كبد مقلي

اغسلي الكبد وازيلي عنه الغلاف الشفاف برأس سكينة. انزعي الدهن ثم قطعيه إلى مكعبات صغيرة.

على نار معتدلة اقلي البصل بالسمن حتى يحمر ثم اضيفي مكعبات الكبد والملح والتوابل. قلبي بين حين وآخر لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج.

اضيفي عصير الليمون الحامض أو رب الرمان (حسب الرغبة) والخل وقلبي مدة دقيقتين. قدميه ساخناً مزيناً بشرائح الليمون الحامض.

نخاعات بالحامض والزيت

SEASONED BRAINS

CERVELLES ASSAISONNEÉS

مقبل خفيف ومغذي جداً.

٣٠

١٥

٢٠

٣ نخاعات ضأن

بصلة كبيرة، مقشرة ومقطعة الى نصفين

شريحة من الليمون الحامض

عود من القرفة

٣ وريقات من الغار

رشة ملح

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

رشة من زيت الزيتون

نخاعات بالحامض والزيت

إنزعي الغشاء عن النخاعات تحت الماء وضعيها في قدر واغمريها بالماء. أضيفي رشة ملح وعود القرفة والبصل وشريحة الحامض.

اتركي القدر يغلي على نار معتدلة حتى تطفو رغوة الزفرة على الوجه. أزيلي الرغوة وشريحة الحامض واتركيها على النار مدة ١٠ دقائق.

صفي النخاعات واغسليها بالماء البارد ثم صفيها جيداً وضعيها في طبق.

أضيفي إليها الملح والثوم والحامض والزيت.

قدمي الطبق مزيناً بالبقدونس المفرومة فرماً ناعماً وشرائح الليمون الحامض.

ورق السلق بالزيت

STUFFED SWISS-CHARD LEAVES IN OIL

FEUILLES DE BETTE FARCIES A L'HUILE

أوراق من السلق محشوة بالبقدونس والأرز والبصل والطماطم. مناسبة كأحد أصناف المقبلات في الولائم.

١ كلغ من السلق
٤ حزم من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
ربع حزمة من النعناع، مفرومة فرماً ناعماً
٣ بصلات متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ثلاثة أرباع كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
٣ حبات متوسطة من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
كوب من خليط زيت الزيتون والزيت النباتي
نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون
رشة فلفل أبيض مطحون (حسب الرغبة)
رشة قرفة مطحونة
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ملعقة شاي من رب الرمان (حسب الرغبة)
كوب من الماء

ورق السلق بالزيت

الحشوة: امزجي الأرز مع النعناع والطماطم والبقدونس والبصل ثم ضعي مع التحريك البهارات ونصف كمية عصير الليمون الحامض ونصف كمية الزيت والملح. اتركي الحشوة جانباً.أزيلي أضلاع السلق الزائدة إذا كانت الأوراق كبيرة إقطعيها بالعرض إلى قسمين (حوالي ١٥ سنتم).

اغسلي الأوراق وصفيها. ضعيها في الماء المغلي وارفعيها حالاً واغسليها بالماء البارد حتى لا تهترئ.

مدي الورقة على قاعدة نظيفة على أن يكون سطحها الأملس مواجهاً للطبق وتكون العروق مواجهة لك.

ضعي ملعقة طعام من الحشوة بالطول.

لفي الورقة بالعرض.

كرري العملية مع الأوراق الباقية (احتفظي بمرق الحشوة الباقي).

ضعي بعض عروق أو ضلوع السلق في قعر قدر مدهون بالزيت ورصي فوقها السلق المحشي. أضيفي بقية الزيت وربع كوب من الحامض وكوب من الماء ورب الرمان ومرق الحشوة. رصي السلق جيداً بوضع طبق صغير فوقه في القدر.

ضعي القدر على النار حتى تغلي. خففي النار واطهي لمدة ٤٥ دقيقة.

عندما تبرد أوراق السلق المحشيّة اقلبيها في طبق وزينيها بشرائح الليمون الحامض ثم قدميها فورا.

ورق عنب بالزيت

STUFFED GRAPE VINE LEAVES IN OIL

FEUILLES DE VIGNE FARCIES A L'HUILE

طبق شهي من ورق العنب بالأرز والطماطم والبقدونس. يحبه الجميع كمقبل في الولائم.

٥

٦٠

٦٠

نصف كلغ من ورق العنب
٤ حزم من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً
ربع حزمة من النعناع، مفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
٣ حبات من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
نصف كلغ من الحامض (ثلاثة أرباع كوب من عصير الحامض)
حبتان متوسطتان من البطاطا، مقشرتان ومقطعتان الى دوائر
نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون
رشة قرفة مطحونة
رشة فلفل أبيض مطحون
كوب من خليط زيت الزيتون والزيت النباتي
بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً
٣ أكواب من الماء (أو اكثر لغمر الورق العنب المحشي)
ملعقة شاي من رب الرمان (حسب الرغبة)

ورق عنب بالزيت

الحشوة: امزجي الأرز مع النعناع والطماطم والبقدونس والبصل ثم ضعي مع التحريك البهارات ونصف كمية عصير الليمون الحامض ونصف كمية الزيت والملح. اتركي الحشوة جانباً. أزيلي عروق ورق العنب الزائدة من أسفله ثم اغسليه جيداً. ضعي كمية من الماء في قدر على النار حتى تغلي. ضعي الورق على دفعات في الماء المغلي ثم ارفعيه حالاً كي لايهترىء وضعيه في الماء البارد

مدي الورقة على طبق نظيف على أن يكون السطح الأملس للورقة مواجهاً للطبق والعروق مواجهة لك. ضعي عليها بالعرض ملعقة شاي من الحشوة (حسب حجم الورقة). إطوي الجوانب ولفيها بإحكام. كرري العملية مع الأوراق الباقية، احتفظي بمرق الحشوة. ضعي في القدر نصف كوب من الزيت ثم ضعي حلقات البطاطا في أسفلها. ضعي فوق البطاطا ورق العنب المحشي ثم رصيهم بطبق صغير يوضع فوقهم. اضيفي الى القدر الكمية الباقية من عصير الليمون الحامض و٣ أكواب من الماء ورب الرمان ومرق الحشوة وما تبقى من الملح. ضعيهم على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي المزيج. غطي القدر وخففي النار. إطهي لمدة ساعة أو حتى تنضج المقادير. قدمي الطبق بارداً ومزيناً بحلقات البطاطا.